

14.035 Palacinky s tvarohom zapekané 100 porcií

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
Hmotnosť v kg, l, ks								
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
mlieko	13,00	13,00	15,00	15,00	18,00	18,00	22,00	22,00
múka hladká	5,50	5,50	7,50	7,50	9,00	9,00	11,00	11,00
vajcia	18	0,90	22	1,10	26	1,30	30	1,50
cukor kryštálový	0,30	0,30	0,40	0,40	0,50	0,50	0,60	0,60
olej	1,30	1,30	1,50	1,50	1,70	1,70	2,00	2,00
cukor práškový	0,40	0,40	0,60	0,60	0,60	0,60	0,70	0,70
soľ	0,04	0,04	0,05	0,05	0,07	0,07	0,10	0,10
plnka								
tvaroh	5,00	5,00	6,50	6,50	8,50	8,50	10,50	10,50
cukor práškový	1,10	1,10	1,50	1,50	1,80	1,80	2,10	2,10
smotana sladká	1,50	1,50	2,20	2,20	2,50	2,50	3,00	3,00
cukor vanilkový	0,05	0,05	0,10	0,10	0,15	0,15	0,15	0,15
hrozienka	0,10	0,10	0,15	0,15	0,20	0,20	0,25	0,25
vajcia	6	0,30	7	0,35	8	0,40	10	0,50
strúhanka	0,10	0,10	0,15	0,15	0,20	0,20	0,30	0,30
maslo	0,20	0,20	0,30	0,30	0,35	0,35	0,40	0,40
hmotnosť palacíniek v g	210		270		340		390	

Receptúra

Výrobný postup

Z mlieka, múky, vajec, cukru, soli vymiešame hladké cesto, z ktorého pečieme palacinky z oboch strán. Potrieme tvarohovou plnkou, stočíme a poukladáme do vymasteného strúhankou vysypaného pekáča. Pokvapkáme rozpusteným maslom, posypeme zvyšnou strúhankou, zalejeme rozšľahanou smotanou a zapečieme. Posypeme práškovým cukrom. Tvarohová plnka: Mäkký prelisovaný tvaroh vymiešame so žĺtkami, cukrom, vanilkovým cukrom, pridáme umyté hrozienka a nakoniec primiešame zľahka sneh z bielkov.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B ₁	B ₂	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A	2372	569	16,73	26,1	0,0	65,2	1,8	194,7	1,6	0,120	0,1	0,4	1,2	1,0
B	3095	743	21,94	32,6	0,0	88,0	2,4	255,8	2,1	0,160	0,2	0,5	1,5	1,3

C	380 4	913	27,7 0	38,8	0,0	110, 0	3,1	305, 9	2,6	0,19 8	0,2	0,6	1,8	1,7
D	450 6	108 1	33,3 7	46,4	0,0	128, 9	3,6	369, 8	3,1	0,24 0	0,2	0,7	2,2	2,0